

NOM :
PRENOM :

EVALUATION DES FIGURES DE BASE

1 seul essai par élément. 0,5 point lorsque le critère est respecté, 0 lorsqu'il ne l'est pas. 0,5 point de bonus quand la chandelle finale est correctement exécutée.

5 points sont accordés si la ligne est bonne.

Une position incorrecte de la tête ou un crash empêcheront la validation de tous les critères sur la figure concernée.

FIGURES	Critère 1	Critère 2	Critère 3	Critère 4	Critère 5	Critère 6	Critère 7		Bonus	Bonus	Crash	LIGNE
	Tête	bras tendus à la verticale dans la toile	respect de la position	moment ouverture	maintien de l'ouverture ou position tendue et fin 1/2 vrille	bras collés le long du corps	arrivée dos plat / kick off		figure réalisée	chandelle finale		
Départs arrière	Back O											Durant l'évaluation des figures de base, la ligne générale du corps sera également évaluée.
	Back <											
	Back /											
	3/4 arrière O											
	3/4 arrière <											
	3/4 arrière /											
	3/4 arrière (position au choix) - cody O											
	Full											
	2 full											
Départs avant	Barani O											
	Barani <											
	Barani /											
	Piqué - debout retour bras verticale	départ piqué	départ piqué			position du piqué		arrivée dos plat				
	Piqué - BBO O							kick off				
	Piqué - BBO <							kick off				
	Piqué - BBO /							kick off				
	Rudy											
	Randy											

NOM :

PRENOM :

EVALUATION DES SERIES

Le gymnaste présente uniquement les séries de sa catégorie d'âge. **1 seul essai par série.**

4 déplacements maxi = bonus de 2,5 points par série. 0,5 point de bonus quand la chandelle finale est correctement exécutée.

Un crash ou une modification de l'ordre ou des positions des figures ne permettront pas la validation points sur la série.

Tout déplacement en dehors du carré central (1,08x1,08) est comptabilisé, que ce soit un déplacement horizontal ou latéral.

		Série	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bonus chandelle finale	Crash	
11-12 ANS	N°1	10 chandelles en poussée max													
		TOF				Nombre de déplacements									
	N°2	10 chandelles placement en poussée max													
		TOF				Nombre de déplacements									
	N°3	40 o	chandelle	40 <	chandelle	40 /	chandelle	40 o	40 <	40 /	chandelle				
		TOF				Nombre de déplacements			Respect des positions						
	N°4	41 o	chandelle	41 <	chandelle	41 /	chandelle	41 o	41 <	41 /	chandelle				
		TOF				Nombre de déplacements			Respect des positions						
		Série	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
13-14 ANS	N°1	10 chandelles en poussée max													
		TOF				Nombre de déplacements									
	N°2	10 chandelles placement en poussée max													
		TOF				Nombre de déplacements									
	N°3	40 /	40 /	41 /	40 <	40 <	41 <	41 O	40 O	41 O	40 <				
		TOF				Nombre de déplacements			Respect des positions						
	N°4	40 <	41 <	42	chandelle	40 <	42	41 <	chandelle	42	42				
		TOF				Nombre de déplacements			Respect des positions						

L1 CMGA 11-12 ans : 1 arrivée ventre, 1 arrivée dos, 1 figure avec 360° de salto et au moins 360° de vrille.

2 figures autorisées de moins de 270° de rotation. Les exigences doivent être réalisées séparément.

L1 CMGA 13-14 ans : 1 arrivée ventre ou dos, 1 élément depuis le ventre ou dos en combinaison exigence, 1 double rotation avt. ou arr. avec ou sans vrille, 1 figure avec au moins 540° vrille et au moins 360° salto. 1 figure autorisée de moins de 270° de rotation. Les exigences doivent être réalisées séparément.

NOM :

PRENOM :

EVALUATIONS PHYSIQUES

1 seul essai par exercice à l'exception de l'ATR maintenu au sol: 2 essais.

Thème	Test	Ordre de passage	Description			Résultat	<i>Indiquer</i>
Evaluation du dépassement de soi	N°1	9	Test d'endurance navette				<i>distance en mètres</i>
	N°2	7	Maintien ATR contre mur				<i>temps en secondes</i>
Evaluation de la souplesse	N°3	1	Souplesse fermeture carpée				<i>position ventre et mains (0-1-2)</i>
	N°4	3	Souplesse épaule debout avec un bloc dans le dos				<i>position / verticale (0-1-2)</i>
Evaluation force-vitesse	N°5	8	Fermeture carpée / ouverture frappée				<i>nombre de répétitions</i>
	N°6	2	Fermeture groupée ou carpée en suspension	Préciser position			<i>nombre de répétitions</i>
	N°7	6	Extension du buste				<i>nombre de répétitions</i>
	N°8	4	Salto arrière de l'arrêt				<i>nombre de répétitions</i>
	N°9	5	ATR maintenu au sol				<i>temps en secondes</i>